

26.-29.10.

PODZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Krásné léto máme za sebou a aktuálně se vrháme na běžné tréninky v našich tělocvičnách. Zároveň chystáme podzimní soustředění v Zákupích u České Lípy. Opětovně využijeme podzimních prázdnin a navazujícího víkendu a to nám zajistí 4 denní Taekwon-Do maratón. Hlavním cílem soustředění je příprava na Mistrovství České republiky v Nymburce (3.-5.11.). Nejen, že budeme pracovat na závodním taekwondou, ale budeme cvičit i kondici a techniky pro každého správného taekwondistu a taekwondistku.

Pro členy závodního týmu je účast na soustředění tradičně povinná z důvodu společné přípravy a secvičování týmů.

Přihlášení proved'te uhrazením kompletní částky.

Přidej se k nám a včas se přihlaš, počet míst je omezen!

Přispívá-li váš zaměstnavatel na dětskou rekreaci, předejte nám objednávku či fakturační údaje, obratem vám vystavíme daňový doklad.



Důležitá fakta:

Termín konání: **26.-29. října** (odjezd od ZŠ Vybíralova v 9:00, návrat v cca 19:00)

Adresa pobytu: Ubytovna ZŠ a MŠ Zákupy, Školní 347, 471 23 Zákupy

Cena: **1700 Kč při zaplacení celé částky do 21. října**, po tomto termínu 2100 Kč. Soustředění je možné zaplatit na oddílový účet (189640131/2010) – do textu uveďte jméno za koho je platba.

Co je v ceně: ubytování, strava 3x denně + 2. večere, pronájem tělocvičny a doprava

Co mít s sebou: cvičební úbor (dobok nebo tepláky a tričko), lapu, chrániče, přezůvky, sportovní oblečení, sportovní obuv (zvláště do tělocvičny a ven), běžné oblečení, hygienické potřeby, 2x obinadlo různé šířky, náplastí, kapesné a kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

Obecné info: Ubytování, stravování a tělocvična jsou v rámci jednoho komplexu budov. Ubytování je internátního typu ve dvou až čtyřlůžkových pokojích se společným sociálním zázemím. Stravování ve školní jídelně. Tréninky 2x denně 2 hodiny + individuální večerní 1 hodina.



Kontaktní telefon v průběhu soustředění - 777-011-692 - Ondřej Vrábek

<http://www.sonkal.cz>

ondrej.vrabel@taekwondo.cz

Povinnosti účastníků soustředění:

- Dodržovat pokyny a nařízení trenérů, dodržovat noční klid od 22.00 do 7.00 hodin
- Trénovat je možno pouze v doboku, po předchozí omluvě je možné použít tričko a tepláky. Tričko může být oddílové, se všeobecným motivem Taekwon-do a nebo bílé barvy. Jiná trička jsou zakázána.
- Porušení uvedených pravidel může mít za následek vyloučení ze soustředění či jiný disciplinární postih

Storno podmínky:

- při odhlášení do 16. října vracíme 100 % zaplacené částky
- při odhlášení do 25. října vracíme 50 % zaplacené částky
- při odhlášení v den začátku soustředění, nebo později je storno poplatek 100% zaplacené ceny

Cena vybavení pro Taekwon-do:

• dobok (bez pásku)	700 Kč
• bílý pásek	50 Kč
• pásek (jednotlivé barvy)	150 Kč
• černý pásek	350 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Topten)	900 Kč
• chrániče rukou – boxerky (Fighters – vhodné pro mladší děti)	600 Kč
• chránič holení + nártu + paty	800 Kč
• chránič nártu + paty (Fighters – vhodné pro mladší děti)	550 Kč
• chrániče holení (dle typu a velikosti)	500-800 Kč
• suspensor (dle typu)	250-300 Kč
• chrániče zubů – jednořadý základní	100 Kč
• taekwon-do boty Hayashi, Adidas a další značky	cca 1250 Kč
• lapa kulatá	350 Kč
• oddílové tričko (bílé či modré)	150 Kč
• dětské oddílové tričko – bílé	150 Kč
• oddílové tričko s límečkem (modré)	150 Kč
• oddílové kraťasy (modré)	150 Kč
• švihadlo	250 Kč



PROHLÁŠENÍ ÚČASTNÍKA SOUSTŘEDĚNÍ PODZIM 2017

Jméno a příjmení: _____

Adresa: _____

Rodné číslo: _____ Číslo OP: _____

Mobil vlastní: _____ Mobil matka/otec: _____

E-mail: _____ Název zdravotní pojišťovny: _____

Uveďte informace o zvláštním zdravotním stavu (léky apod.): _____

Účastník/Zákonný zástupce svým podpisem potvrzuje, že je srozuměn s povinnostmi účastníků soustředění a je si vědom, že přihlašovaný nemá v současné době žádné infekční onemocnění.

Tuto část odevzdejte při nástupu do autobusu při odjezdu!

Datum:

.....
podpis účastníka/zákonného zástupce